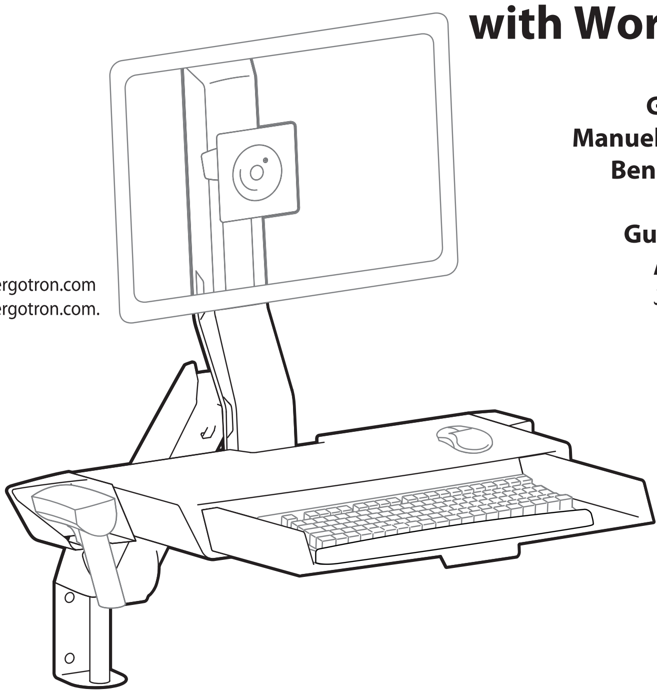
StyleView Sit Stand Combo Arm, with Worksurface

www.ergotron.com

USA **1-800-888-8458**
Europe **+31 (0)33-45 45 600**
China **86-769-86018920**

For service and warranty visit www.ergotron.com
Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
Ga voor service en garantie naar www.ergoton.com
Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com

User's Guide
Guía del usuario
Manuel de l'utilisateur
Benutzerhandbuch
Gebruikersgids
Guida per l'utente
Användarguide
ユーザーガイド
用户指南
사용자 안내서





IMPORTANT! This product will need tension adjustments once installation is complete. Make sure all equipment is properly installed on the product before attempting range of motion or tension adjustments. Any time equipment is added or changed on this product resulting in a different mounted weight, you should repeat the adjustment steps to ensure safe and optimum operation. This product should move smoothly and easily through the full range of motion and stay where you set it. If movement is difficult or the product does not stay where you set it, follow the adjustment instructions to loosen or tighten the tension to create a smooth, easy motion. Depending on your product and the adjustment, it may take many turns to notice a difference.

IMPORTANTE Una vez instalado, este producto necesita ajustes de tensión. Antes de probar la amplitud del movimiento o realizar los ajustes de tensión, cerciórese de que todo el equipo está bien instalado en el producto. Cada vez que añada o cambie equipos en este producto y cambie el peso, deberá repetir los ajustes para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo. Este producto debería moverse sin brusquedad y con facilidad dentro de la amplitud de movimiento permitida, y mantenerse donde usted lo fije. Si cuesta trabajo moverla, o si la unidad no se queda en la posición en que usted la deja, siga las instrucciones de ajuste para aflojar o apretar la tensión de forma que el movimiento sea uniforme y fácil. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer varios intentos hasta poder observar la diferencia .

IMPORTANT ! La tension devra être ajustée une fois l'installation de ce produit terminée. Assurez-vous que tous les équipements sont correctement installés sur le produit avant d'ajuster la plage de mouvement ou la tension. À chaque fois que du matériel est ajouté ou modifié sur ce produit (ce qui entraîne un poids monté différent), vous devez répéter les étapes de réglage afin d'assurer un fonctionnement sûr et optimal. Ce produit doit pourvoir se déplacer aisément et sans problème sur toute la plage de mouvement définie et rester à la position que vous avez choisie. Si le déplacement s'avère difficile ou si le produit ne reste pas en position, suivez les instructions de réglage pour desserrer ou serrer la tension afin de favoriser un déplacement fluide et facile. Selon le produit et le réglage que vous utilisez, il faut parfois effectuer plusieurs tours de vis avant de remarquer une différence.

WICHTIG! Bei diesem Produkt muss nach der Montage die Spannung eingestellt werden. Vor der Anpassung von Bewegungsumfang oder Spannung sicherstellen, dass die gesamte Ausrüstung sachgemäß auf dem Produkt montiert wurde. Sobald Geräte zu diesem Produkt hinzugefügt oder geändert werden, wodurch sich ein anderes Gewicht ergeben kann, sollten die Anpassungsschritte wiederholt werden, um einen sicheren, optimalen Betrieb zu gewährleisten. Dieses Produkt sollte sich über den gesamten Verstellbereich gleichmäßig und leicht anpassen lassen und an der eingestellten Position verbleiben. Sollte es bei dieser Bewegung Schwierigkeiten geben oder das Produkt nicht am eingestellten Punkt fixiert bleiben, ist die Einstellanleitung zu befolgen und die Spannung entsprechend zu lockern bzw. anzuziehen, um eine geschmeidige, reibungslose Bewegung zu erhalten. Je nach Produkt und Einstellung muss dies mehrmals wiederholt werden, um einen Unterschied zu bemerken.

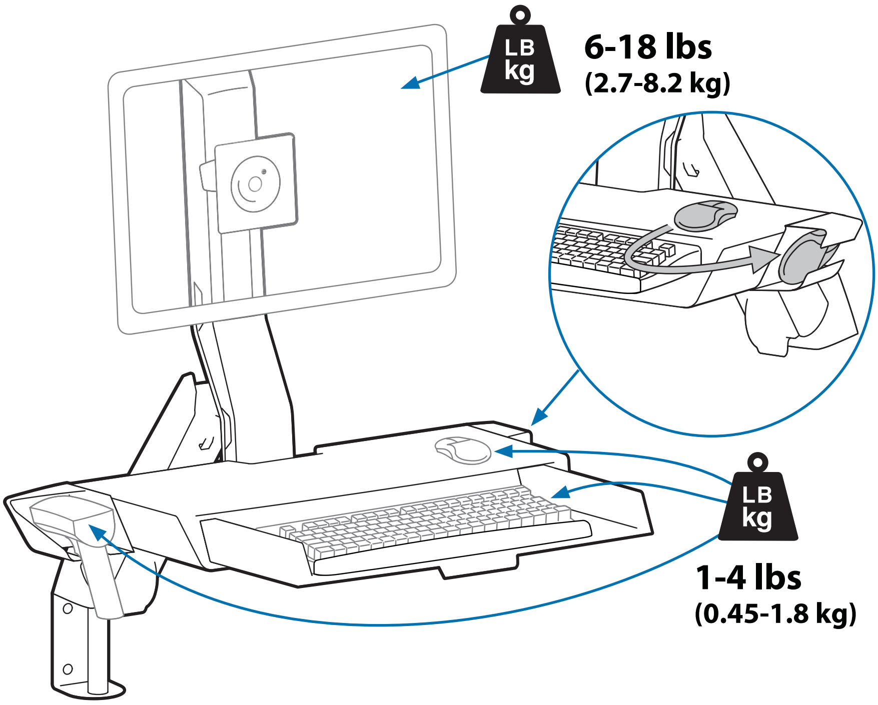
BELANGRIJK! Bij dit product is spanningsaanpassing nodig wanneer de installatie is voltooid. Zorg dat alle apparatuur juist aan het product is bevestigd voordat u bewegingsbereik- of spanningsaanpassingen maakt. Elke keer wanneer er apparatuur wordt gewijzigd of aangepast aan dit product wat tot een verschil in bevestigd gewicht leidt, moet u de aanpassingsstappen herhalen voor veilig en optimaal functioneren. Dit product moet soepel en gemakkelijk bewegen in het hele bewegingsbereik en de ingestelde positie moet gehandhaafd blijven. Als het bewegen moeilijk gaat of het product blijft niet in de ingestelde positie, volg dan de aanpassingsinstructies om de spanning te vergroten of verkleinen voor soepel, gemakkelijk bewegen. Al naargelang uw product en de gewenste aanpassing, kunnen er veel slagen nodig zijn om verschil te merken.

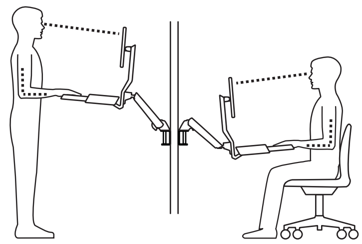
NOTA BENE. Questo prodotto richiede regolazioni della tensione una volta completata l'installazione. Accertarsi che tutta l'attrezzatura sia appropriatamente installata sul prodotto prima di cercare di regolare l'intervallo di movimento o la tensione. Ogni volta che si aggiunge un apparecchio a questo prodotto o lo si modifica, variando quindi il peso del carico fissato, ripetere questa procedura di regolazione per garantire il funzionamento ottimale e in sicurezza. Questo prodotto deve essere spostabile in modo regolare e agevolmente per la sua intera corsa e rimanere fermo quando se ne rilascia il dispositivo di regolazione. Se risulta difficile regolare la posizione o il prodotto non rimane nella posizione desiderata, seguire le istruzioni per ridurre o aumentare la tensione di bloccaggio affinché il movimento risulti agevole e facilmente regolabile. A seconda del prodotto e del tipo di regolazione, possono essere necessarie più corse prima di notare una differenza.

VIKTIGT! Den här produkten kräver spänningsjustering när installationen har slutförts. Kontrollera att all utrustning är korrekt installerad på produkten innan du justerar rörelse eller spänning. När utrustning läggs till eller ändras på den här produkten och detta medför en ändrad, monterad vikt, ska du alltid upprepa justeringsmomenten för att säkerställa säker och optimal drift. Den här produkten ska röra sig jämnt och enkelt inom hela rörelseområdet och stanna kvar där du placerat den. Om rörelserna är svåra att utföra eller om produkten inte stannar kvar där du placerat den ska du följa justeringsanvisningarna och minska eller öka spänningen för att skapa en jämn och lätt rörelse. Beroende på din produkt och justeringarna kan det ta flera varv innan du märker någon skillnad.

重要！この製品は取り付け完了後に張力の調節が必要です。製品を動かしたり張力調節をする前に、必ずすべての装置が製品に正しく付けられていることを確認してください。装置を追加したり変更し、搭載重量に変化がある場合は、安全性と最適動作を確認するために調整ステップを繰り返してください。この製品は可動域内でスムーズかつ簡単に動く必要があり、設定した位置にしっかり固定されなければなりません。うまく動かないかまたは製品が設定した位置に固定されない場合には、スムーズで簡単な動きができるよう張力を緩めるかまたは強くするために調整指示に従ってください。お使いの製品や調整によっては、違いがはっきりするまで何度も回さなければならないこともあります。

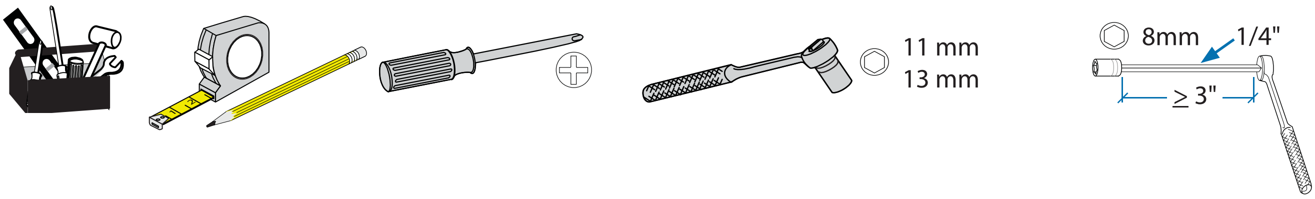
重要说明！本产品安装完成后需要调节张力。在尝试调节动作范围或张力之前，确保所有设备都正确安装在产品上。任何时候在本产品上添加或改变设备导致装置总重量改变时，您应该按照调整步骤重新调整，以确保操作安全，并处于最佳状态。产品应当能在整个动作范围内灵活自如。如果本产品很难移动，或者不能固定在您设定的地方，请按照调整说明松开或拧紧张力，使产品在整个动作范围内灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。







	A	B	C	D
1	1x; 1x; 1x; 1x	1x; 1x	1x; 2x; 1x M6 x 10mm; 4x M10 x 18mm	1x M8 x 16mm; 1x; 1x; 1x; 1x
2	1x 6 mm	2x M5 x 15mm	4x M4 x 10mm; 1x M3.5 x 8mm	4x M4 x 10mm
3	1x 3 mm	1x; 4x; 4x; 2x Sterile Alcohol Prep		2x; 7x; 5x



Set Your Workstation to Work For YOU!

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.

Distance Position screen an arm's length from face—at least 20″ (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.

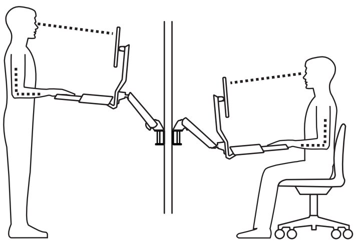
Angle Tilt screen to eliminate glare.

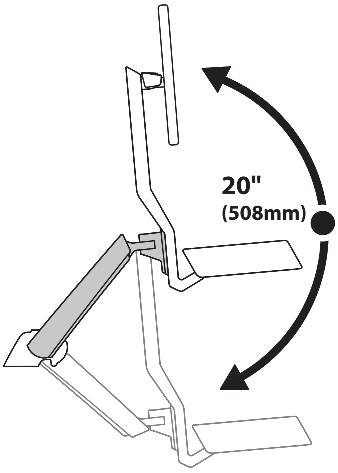
To Reduce Fatigue

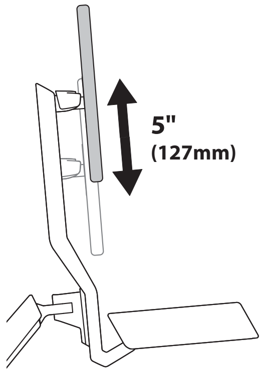
Breathe Breathe deeply through your nose.

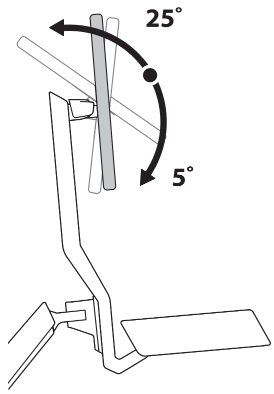
Blink Blink often to avoid dry eyes.

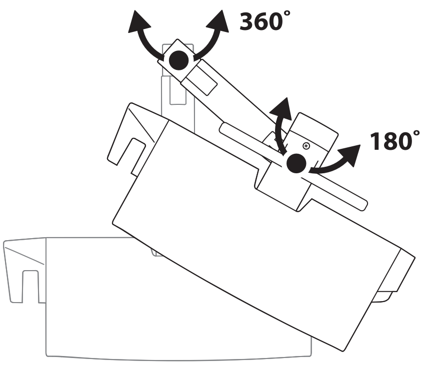
Break
- 2 to 3 minutes every 20 minutes
- 15 to 20 minutes every 2 hours.

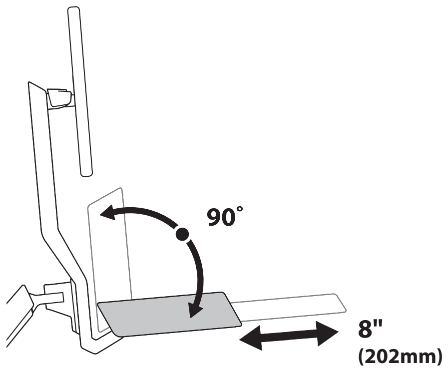




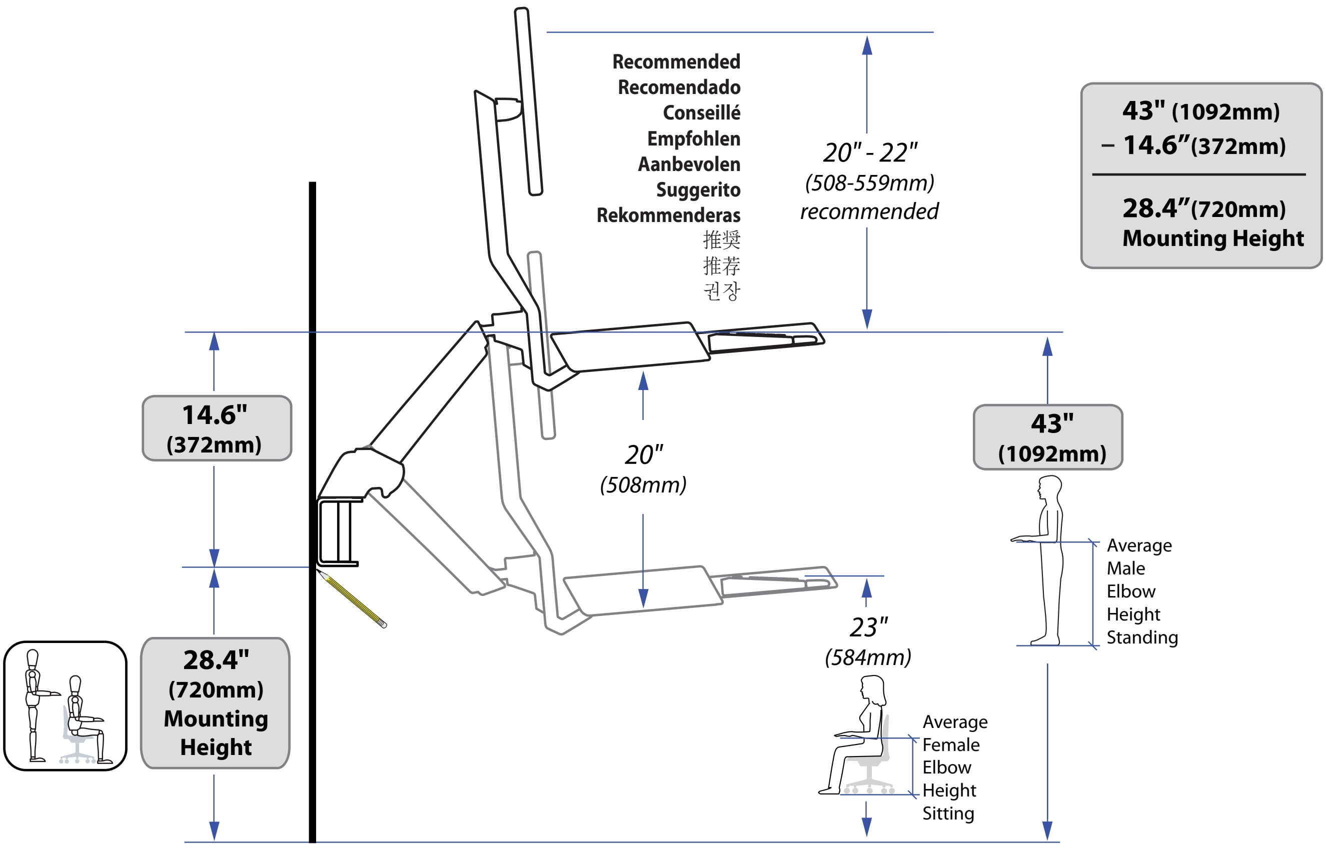




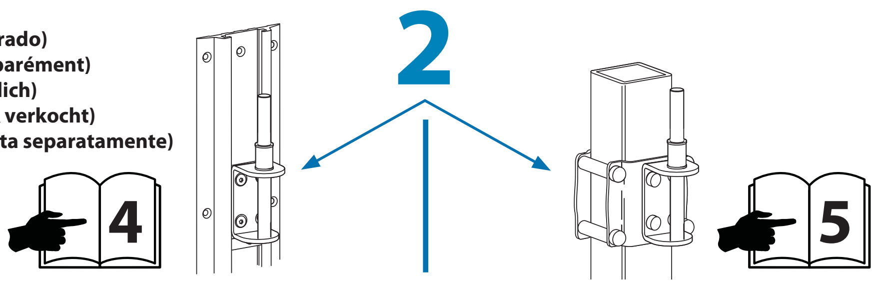




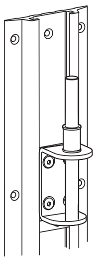
1



Choose Mounting Solution (sold separately)
Elija la solución de montaje (se vende por separado)
Choisissez une solution de fixation (vendue séparément)
Befestigungslösung auswählen (separat erhältlich)
Het kiezen van de montageopties (afzonderlijk verkocht)
Selezione della soluzione di montaggio (venduta separatamente)
取り付け具（別売）の選択
选择安装系统（单独出售）



2



NOTE: Fasteners may unwind due to vibration caused by movement of mounting solution over time. Inspect mounting solution for loose fasteners on a routine basis. If desired, apply a light duty thread locking adhesive to fasteners before installation to prevent back-out.

NOTA: Los fijadores pueden llegar a soltarse debido a la vibración generada por el movimiento de la solución de montaje con el paso del tiempo. Inspeccione de forma rutinaria la solución de montaje para ver si hay fijadores sueltos. Si lo desea, aplique un adhesivo de bloqueo de roscas para aplicaciones no intensas en los fijadores antes de instalarlos para impedir que se desenrosquen.

REMARQUE : avec le temps, les fixations peuvent se relâcher à cause des vibrations dues aux mouvements de la solution de fixation. Vérifiez les fixations de la solution régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer un adhésif de verrouillage léger sur les fixations avant l’installation pour éviter ce genre de problème.

HINWEIS: Die Befestigungsschrauben können sich durch Vibrationen bei der Bewegung der Befestigungslösung im Lauf der Zeit lockern. Überprüfen Sie die Befestigungslösung regelmäßig auf gelockerte Befestigungsschrauben. Sie können die Befestigungsschrauben mit einem Gewindekleber für geringe Belastungen fixieren, um ein Lockern zu vermeiden.

OPMERKING: De bevestigingen kunnen na verloop van tijd loskomen door trillingen veroorzaakt door beweging van de montage. Kijk op een routinebasis de montage na op losse bevestigingen. Breng indien gewenst wat lijm aan op de schroefdraad van de schroefverbindingen om het loskomen te vermijden.

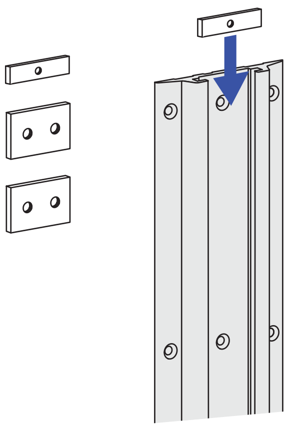
NOTA: i dispositivi di fissaggio possono allentarsi a causa delle vibrazioni provocate dal movimento della soluzione di montaggio nel tempo. Ispezionare regolarmente la soluzione di montaggio per verificare se i dispositivi di fissaggio sono lenti. Se opportuno, sui dispositivi di fissaggio applicare un adesivo di bloccaggio filettature leggero prima dell'installazione, al fine di evitare che fuoriescano.

OBS: Det är möjligt att skruvar kan lossna på grund av vibrationer som orsakas av monteringslösningens rörelser över en längre period. Inspektera regelbundet monteringslösningen och titta efter lösa skruvar. Om så önskas kan man applicera ett milt gänglåsningsklister på skruvarna innan de installeras, för att förhindra att de skruvas loss.

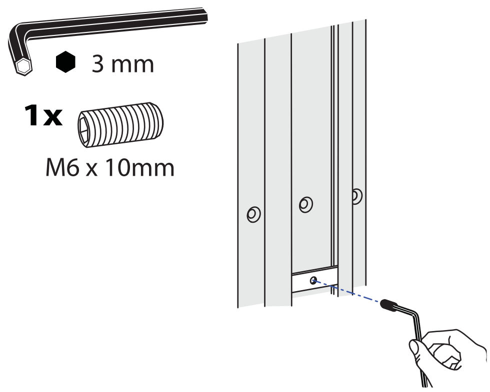
注: 長期間にわたり部品を取り付けたり、外したりしていると、その振動でファスナーが緩んでくることがあります。 定期的に取り付け部品を点検し、緩んでいるファスナーがないかどうかを確認してください。 ファスナーの緩みを防止するために、適宜、取り付けの前にネジ山を固定する市販の接着剤を使用してもよいでしょう。

注意： 时间一久，紧固件可能会因安装系统移位产生的震动而松动。 定期检查安装系统，查看紧固件是否有松动。 如果需要，安装前可在紧固件上使用粘性不太强的螺丝固定剂，以防松动。

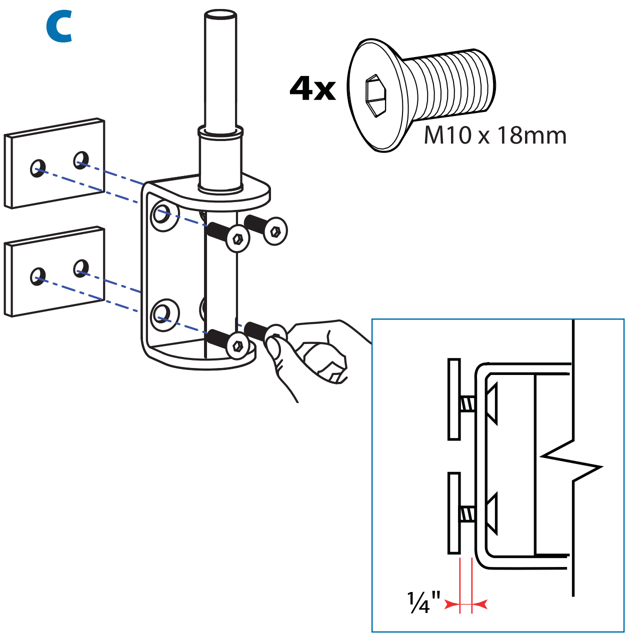
a



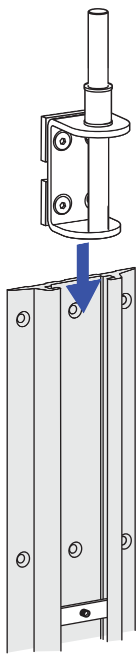
b



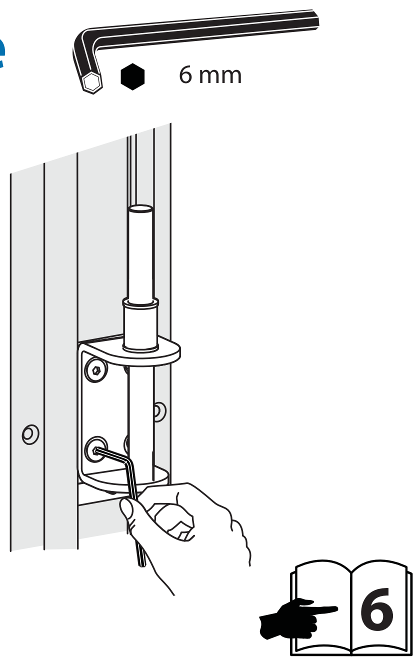
c



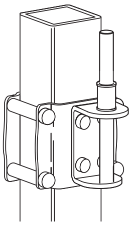
d



e



2



⚠ NOTE: Fasteners may unwind due to vibration caused by movement of mounting solution over time. Inspect mounting solution for loose fasteners on a routine basis. If desired, apply a light duty thread locking adhesive to fasteners before installation to prevent back-out.

NOTA: Los fijadores pueden llegar a soltarse debido a la vibración generada por el movimiento de la solución de montaje con el paso del tiempo. Inspeccione de forma rutinaria la solución de montaje para ver si hay fijadores sueltos. Si lo desea, aplique un adhesivo de bloqueo de roscas para aplicaciones no intensas en los fijadores antes de instalarlos para impedir que se desenrosquen.

REMARQUE : avec le temps, les fixations peuvent se relâcher à cause des vibrations dues aux mouvements de la solution de fixation. Vérifiez les fixations de la solution régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer un adhésif de verrouillage léger sur les fixations avant l'installation pour éviter ce genre de problème.

HINWEIS: Die Befestigungsschrauben können sich durch Vibrationen bei der Bewegung der Befestigungslösung im Lauf der Zeit lockern. Überprüfen Sie die Befestigungslösung regelmäßig auf gelockerte Befestigungsschrauben. Sie können die Befestigungsschrauben mit einem Gewindekleber für geringe Belastungen fixieren, um ein Lockern zu vermeiden.

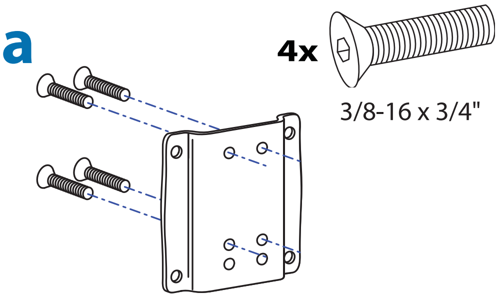
OPMERKING: De bevestigingen kunnen na verloop van tijd loskomen door trillingen veroorzaakt door beweging van de montage. Kijk op een routinebasis de montage na op losse bevestigingen. Breng indien gewenst wat lijm aan op de schroefdraad van de schroefverbindingen om het loskomen te vermijden.

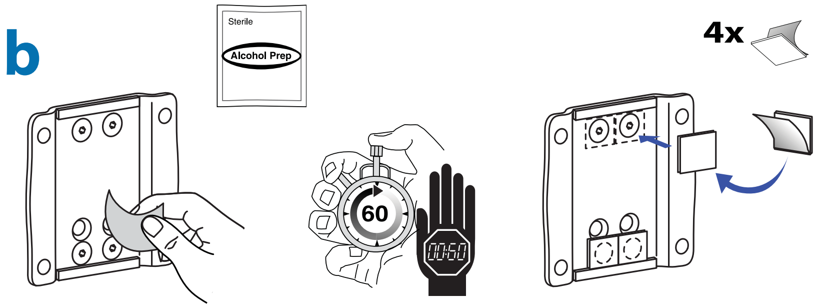
NOTA: i dispositivi di fissaggio possono allentarsi a causa delle vibrazioni provocate dal movimento della soluzione di montaggio nel tempo. Ispezionare regolarmente la soluzione di montaggio per verificare se i dispositivi di fissaggio sono lenti. Se opportuno, sui dispositivi di fissaggio applicare un adesivo di bloccaggio filettature leggero prima dell'installazione, al fine di evitare che fuoriescano.

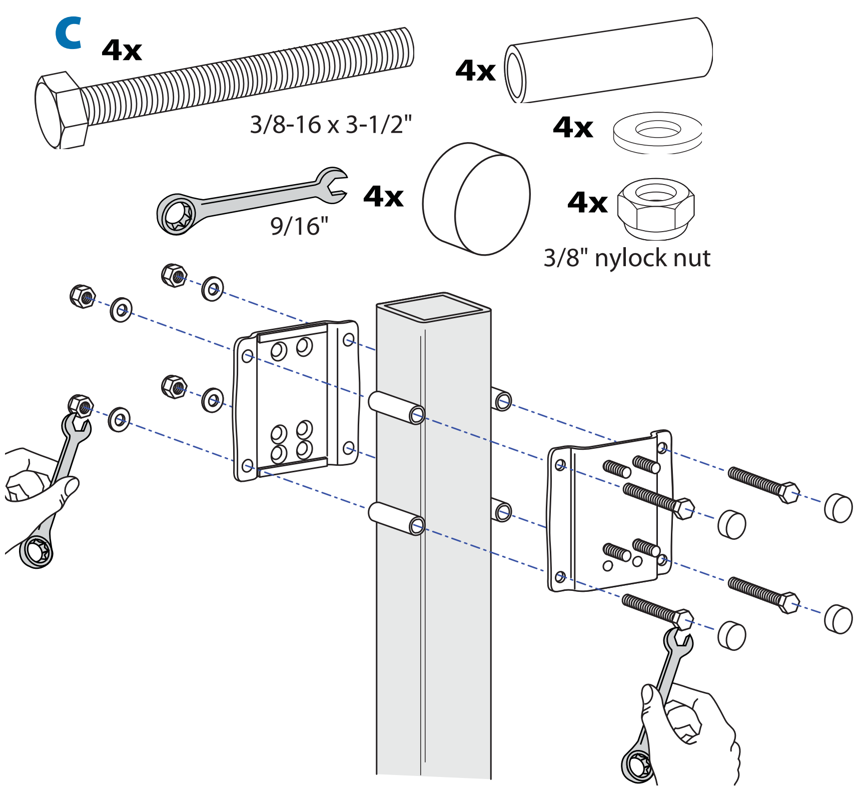
OBS: Det är möjligt att skruvar kan lossna på grund av vibrationer som orsakas av monteringslösningens rörelser över en längre period. Inspektera regelbundet monteringslösningen och titta efter lösa skruvar. Om så önskas kan man applicera ett milt gänglåsningsklister på skruvarna innan de installeras, för att förhindra att de skruvas loss.

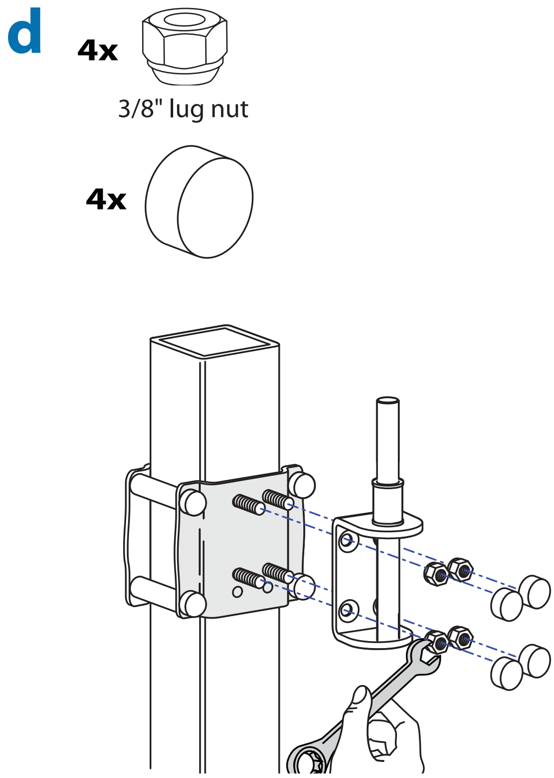
注: 長期間にわたり部品を取り付けたり、外したりしていると、その振動でファスナーが緩んでくることがあります。 定期的に取り付け部品を点検し、緩んでいるファスナーがないかどうかを確認してください。 ファスナーの緩みを防止するために、適宜、取り付けの前にネジ山を固定する市販の接着剤を使用してもよいでしょう。

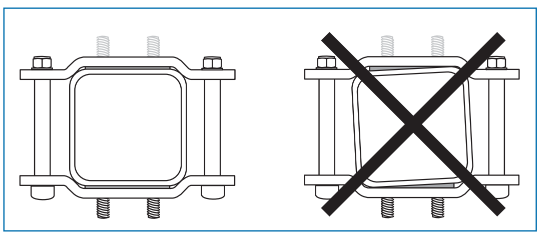
注意： 时间一久，紧固件可能会因安装系统移位产生的震动而松动。 定期检查安装系统，查看紧固件是否有松动。 如果需要，安装前可在紧固件上使用粘性不太强的螺丝固定剂，以防松动。

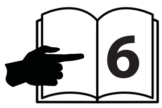




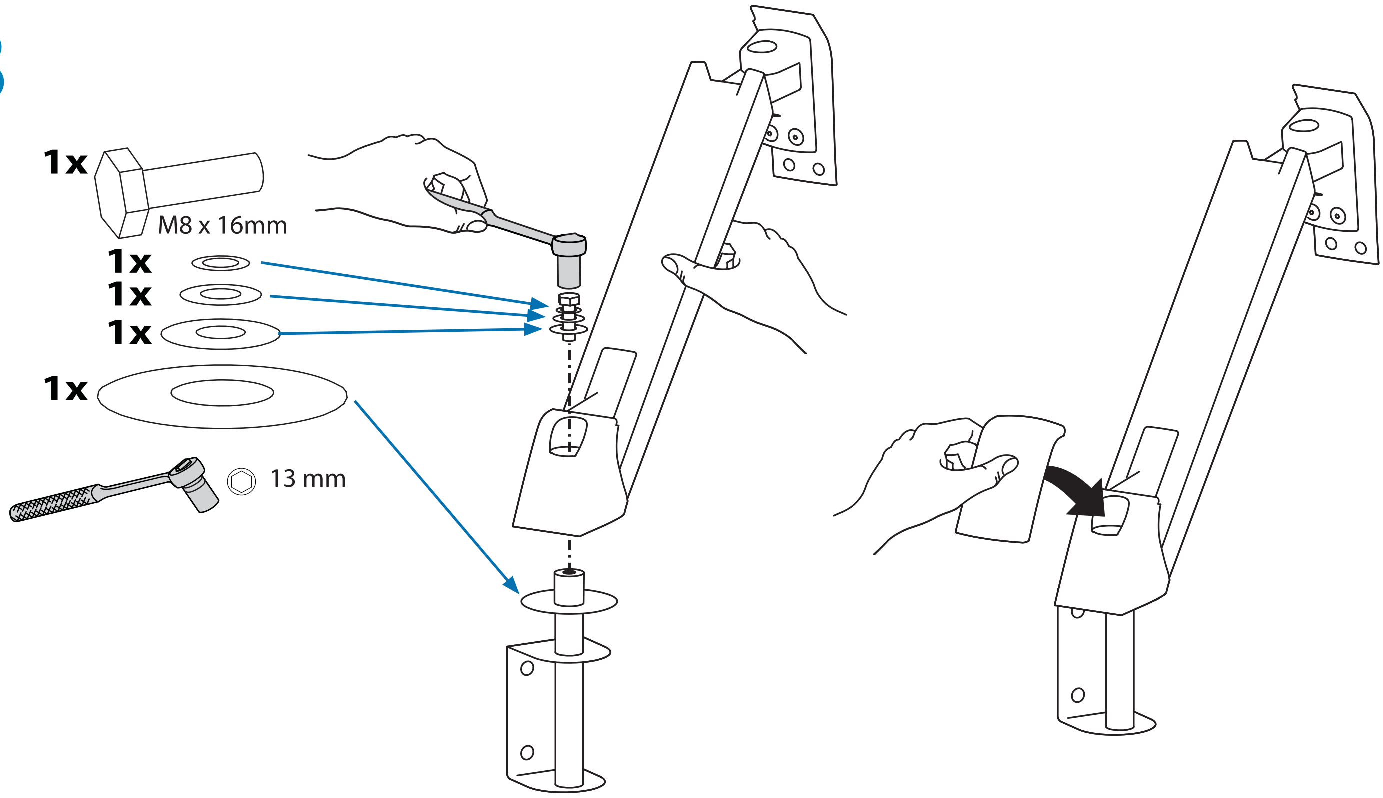




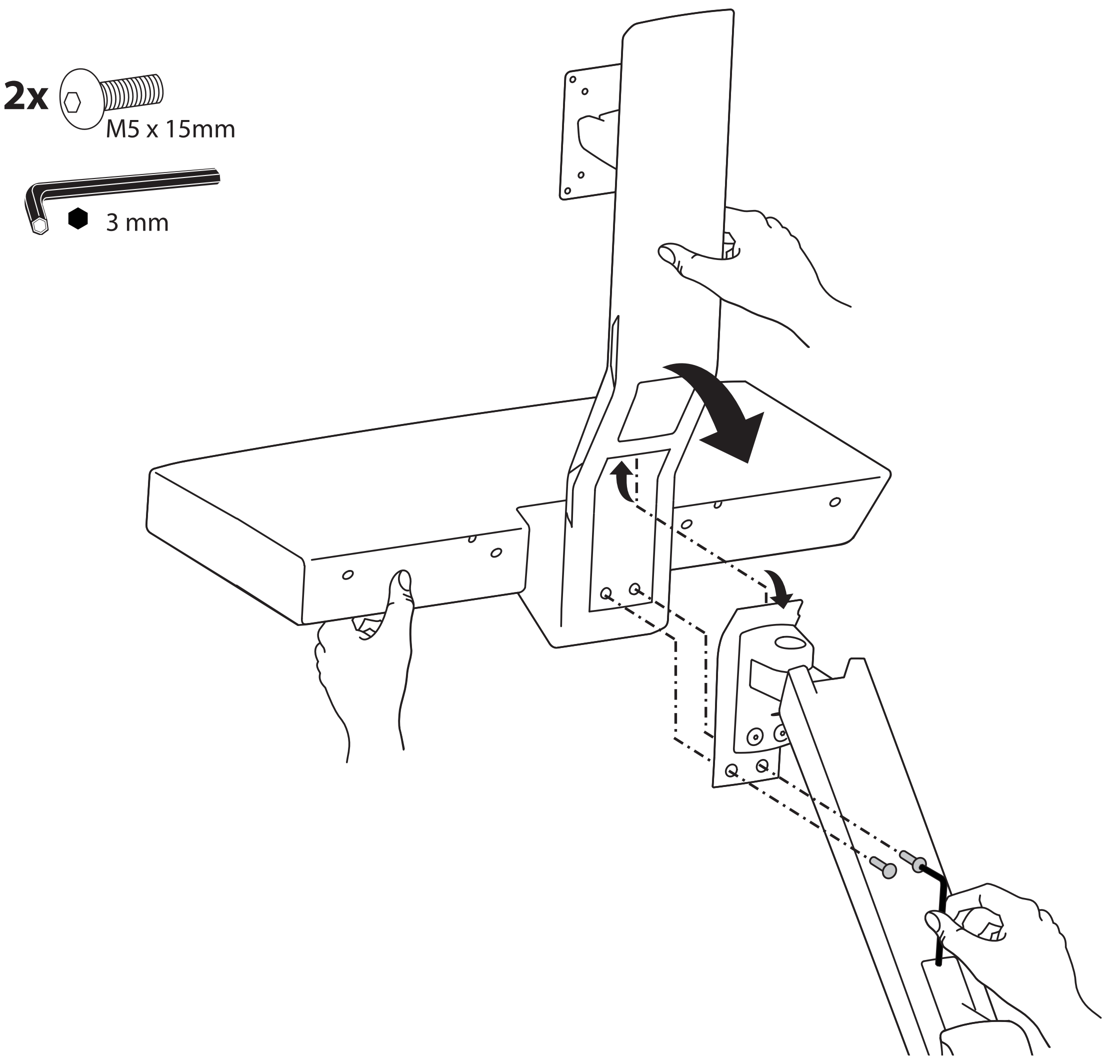




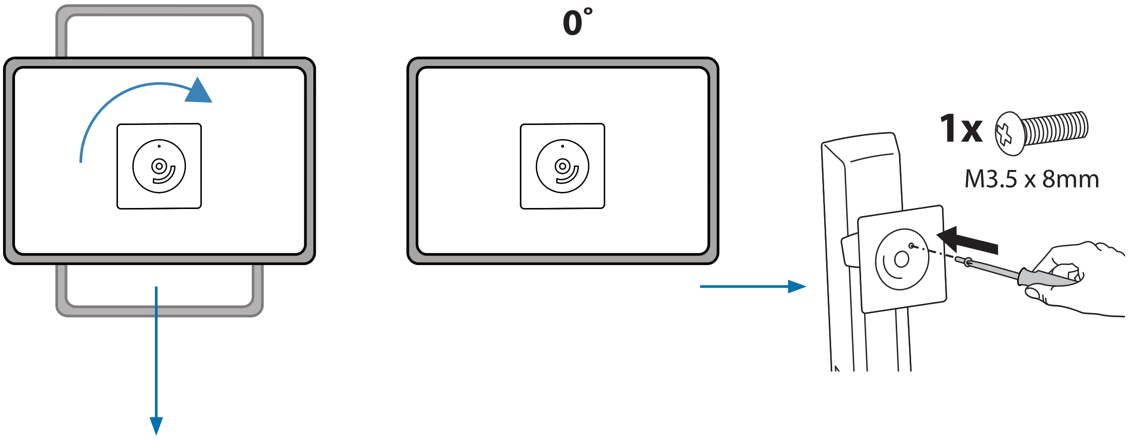
3



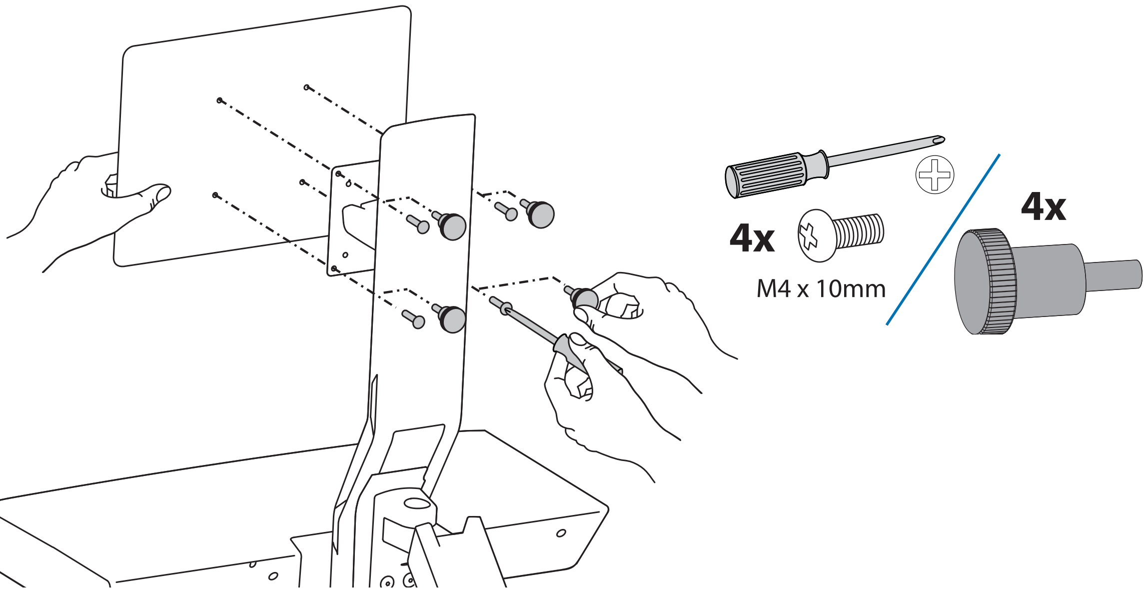
4



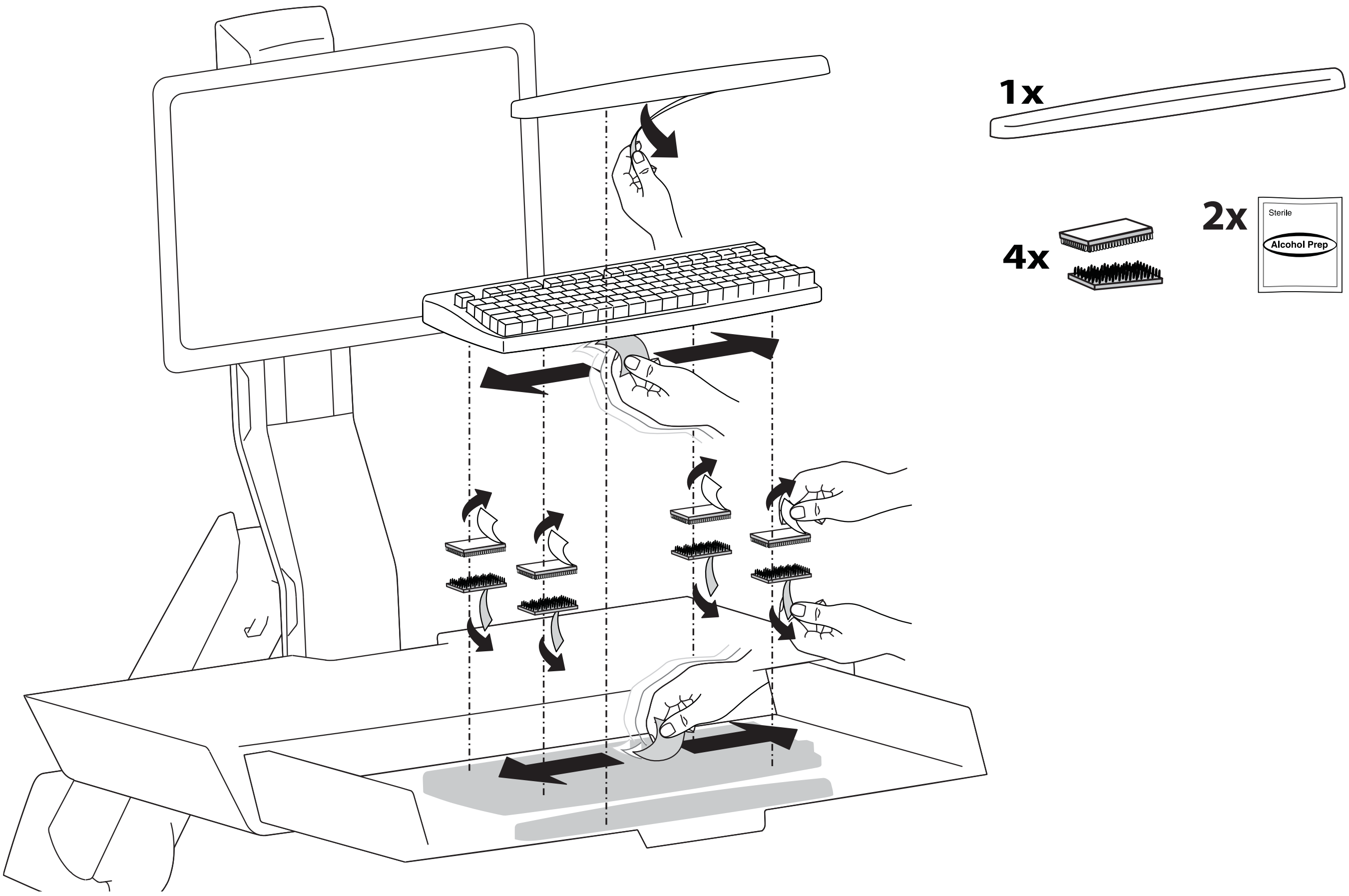
5



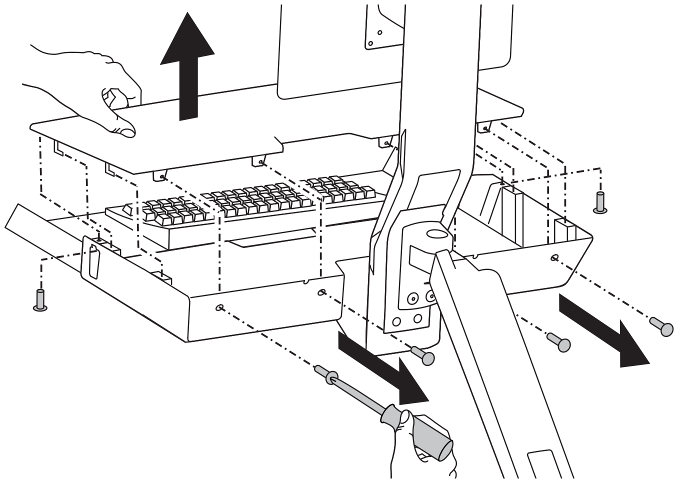
6

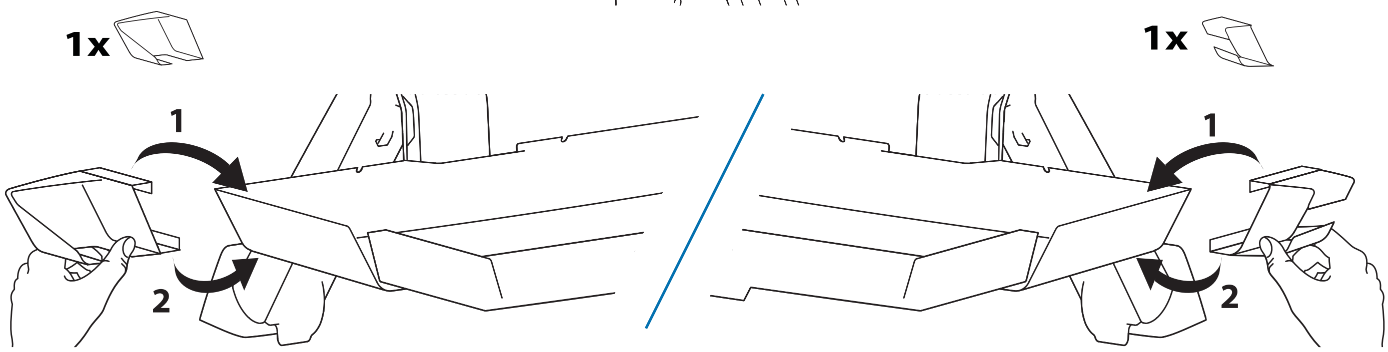


7

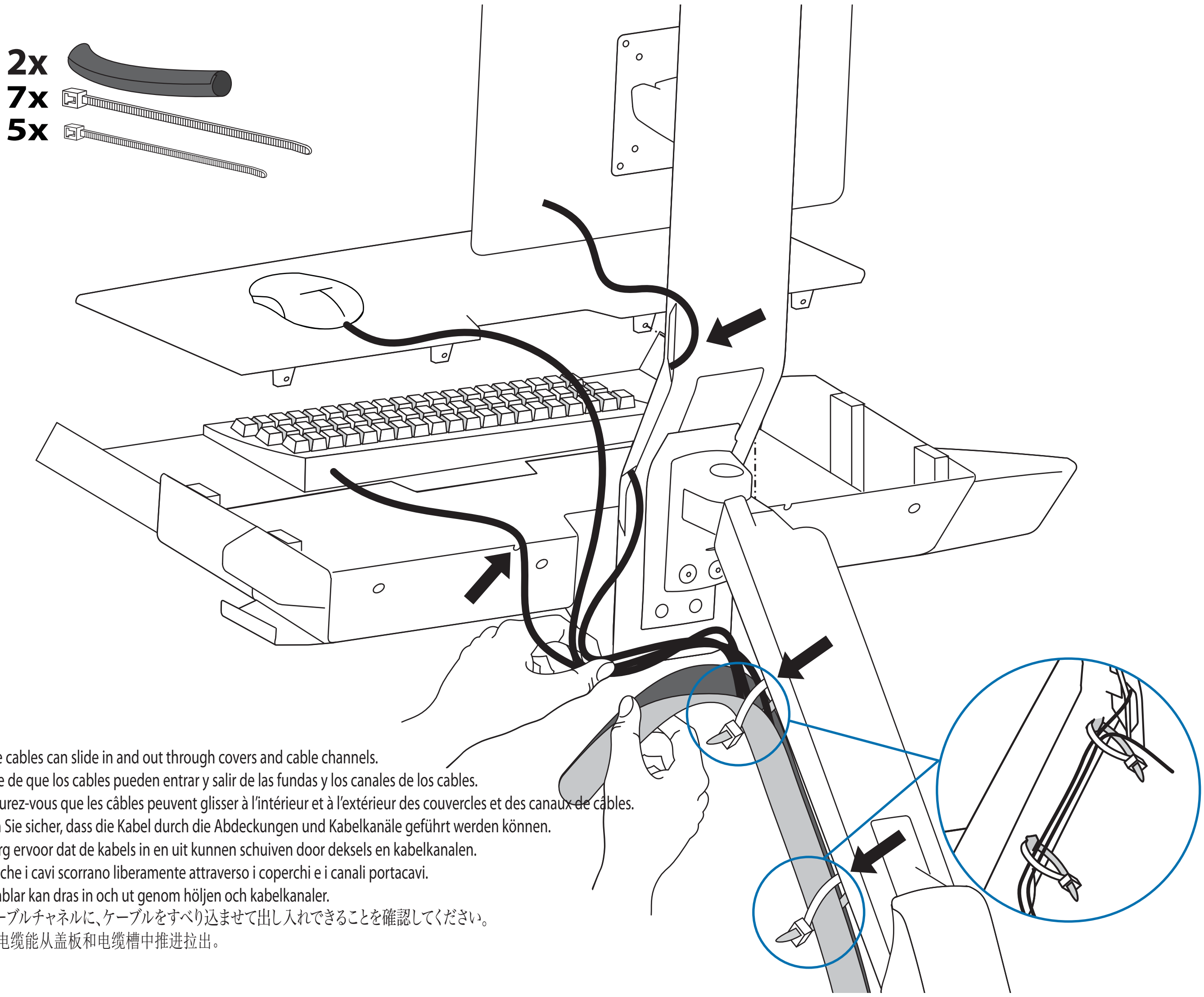


8





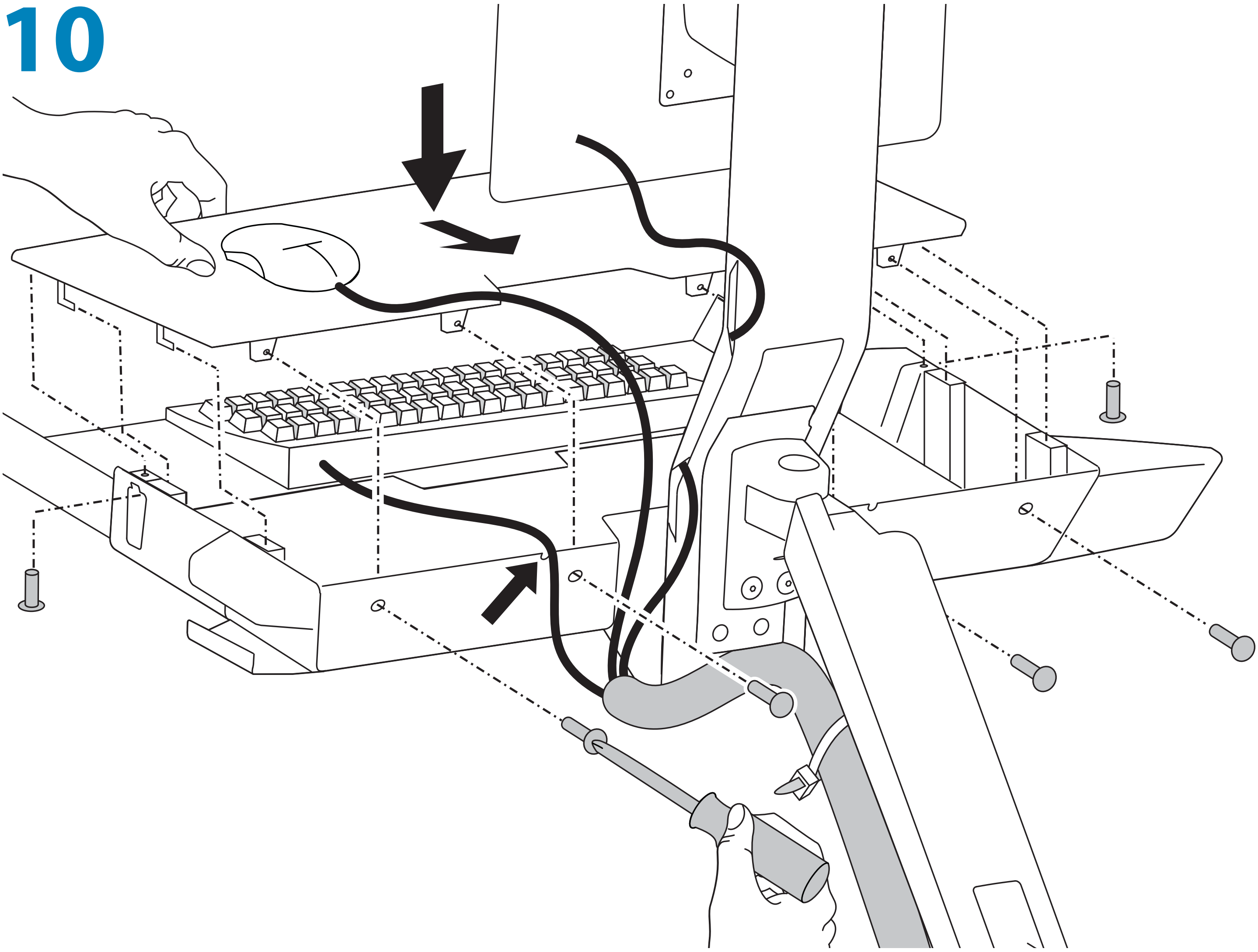
9



⚠

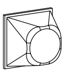
NOTE: Make sure cables can slide in and out through covers and cable channels.
NOTA: Asegúrese de que los cables pueden entrar y salir de las fundas y los canales de los cables.
REMARQUE : assurez-vous que les câbles peuvent glisser à l'intérieur et à l'extérieur des couvercles et des canaux de câbles.
HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass die Kabel durch die Abdeckungen und Kabelkanäle geführt werden können.
OPMERKING: Zorg ervoor dat de kabels in en uit kunnen schuiven door deksels en kabelkanalen.
NOTA: verificare che i cavi scorrano liberamente attraverso i coperchi e i canali portacavi.
OBS: Se till att kablar kan dras in och ut genom höljen och kabelkanaler.
注: カバーやケーブルチャネルに、ケーブルをすべり込ませて出し入れできることを確認してください。
注意： 请确保电缆能从盖板和电缆槽中推进拉出。

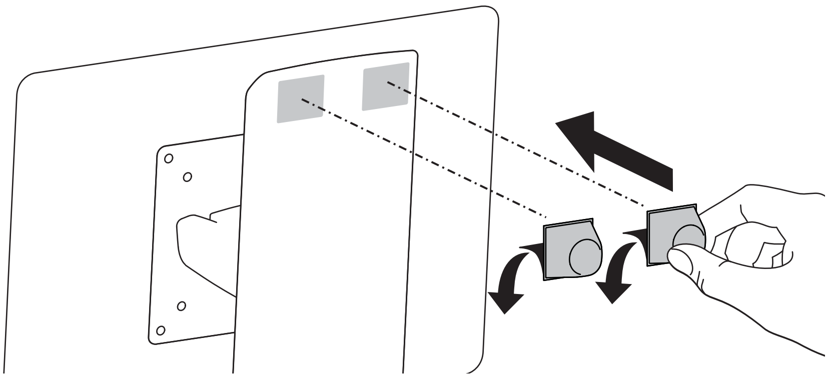
10

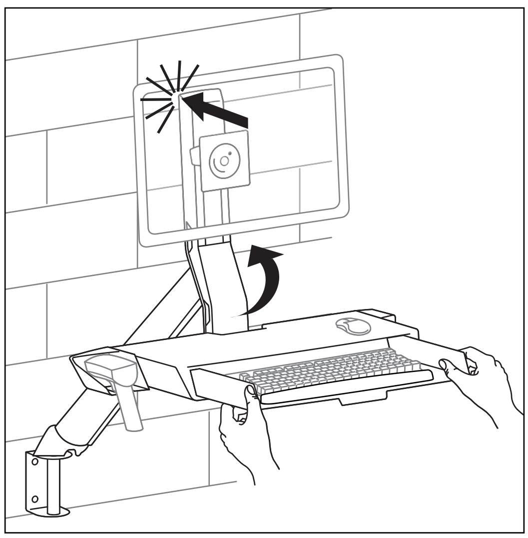


11

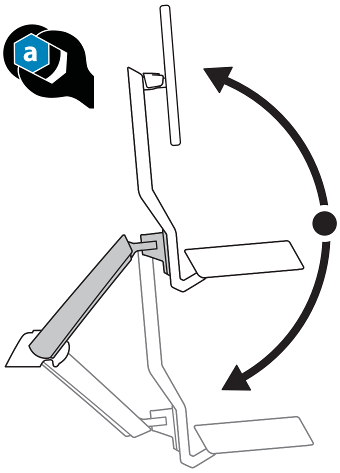
2x





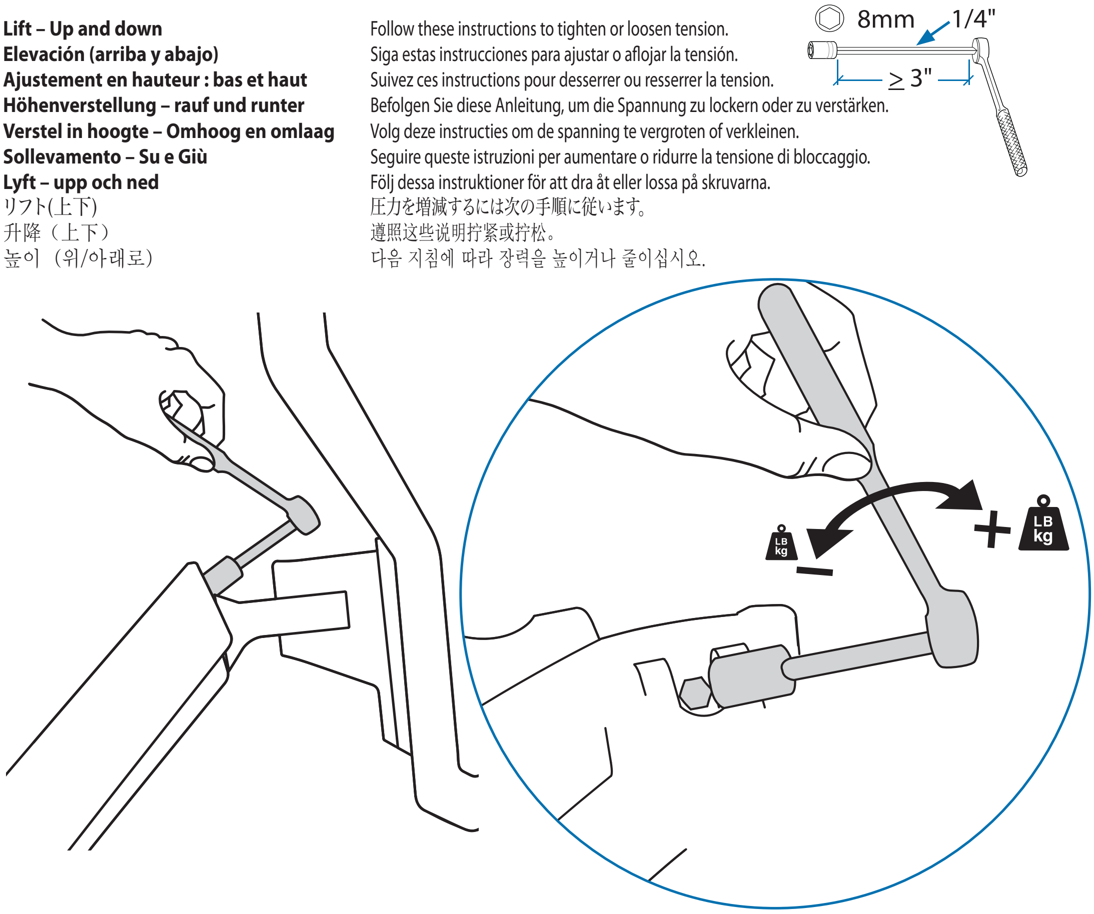


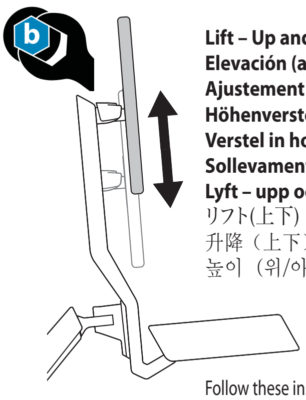
12 Adjustment · Ajuste · Réglage · Einstellung · Instellen · Regolazione · 調整 · 调节 · 조절



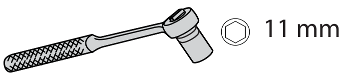
Lift – Up and down
Elevación (arriba y abajo)
Ajustement en hauteur : bas et haut
Höhenverstellung – rauf und runter
Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag
Sollevamento – Su e Giù
Lyft – upp och ned
リフト(上下)
升降（上下）
높이 (위/아래로)

Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.

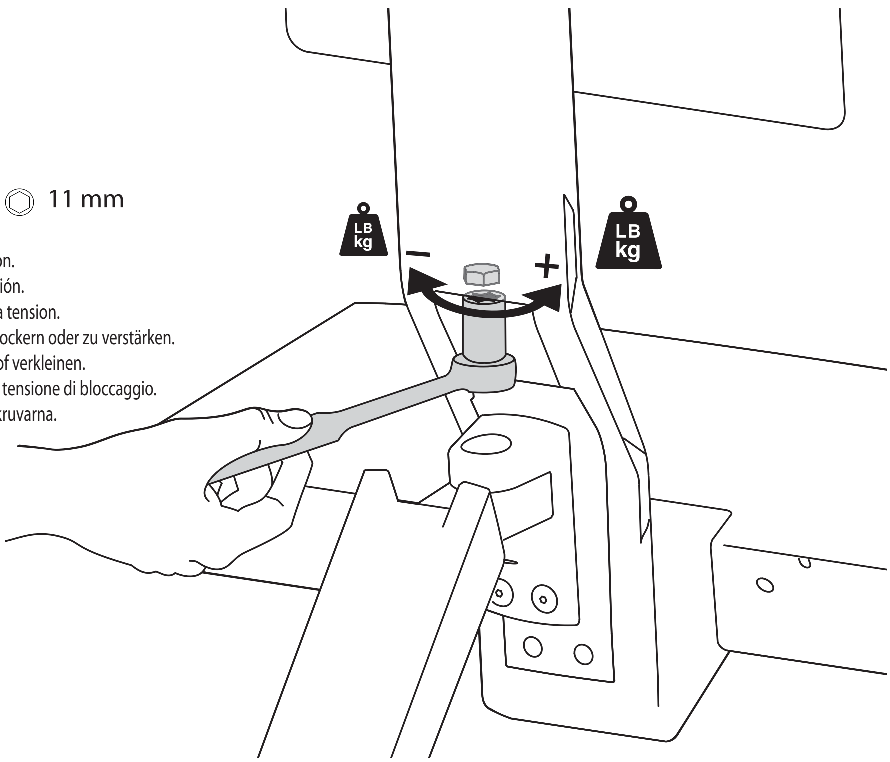




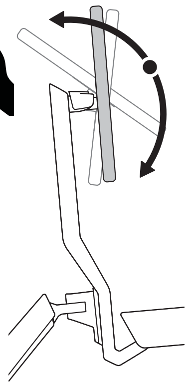
Lift – Up and down
Elevación (arriba y abajo)
Ajustement en hauteur : bas et haut
Höhenverstellung – rauf und runter
Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag
Sollevamento – Su e Giù
Lyft – upp och ned
リフト(上下)
升降（上下）
높이 (위/아래로)



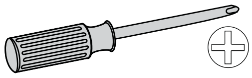
Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.



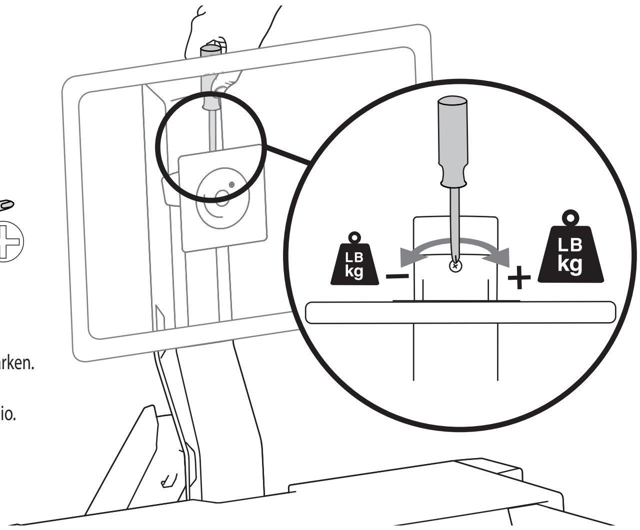
c



Tilt – Forward and Backward
Inclinación (adelante y atrás)
Inclinaison : Avant et arrière
Neigung – vor und zurück
Kantel – Naar voren en naar achteren
Inclinazione – Avanti ed Indietro
Vinkla – framåt och bakåt
チルト（前後）
倾斜（前后）
기울기 – 앞/뒤로

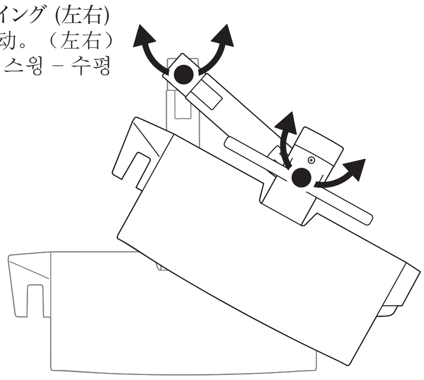


Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.

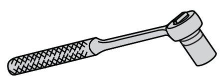


d

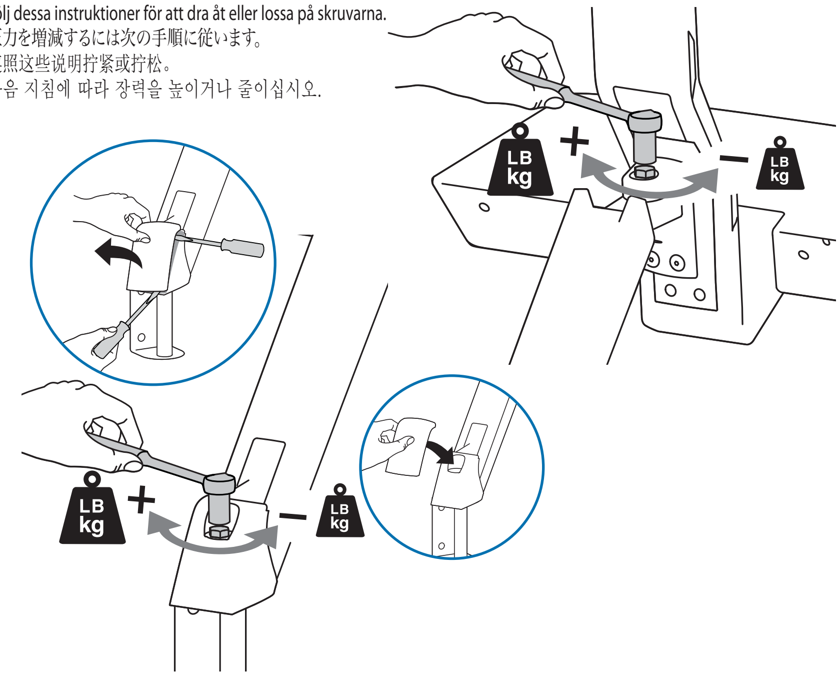
Arm Swing – Side-to-side
Giro del brazo (derecha e izquierda)
Mouvement du bras : Droite et Gauche
Schwenken- links und rechts
Zwenk de arm – Van links naar rechts
Rotazione del braccio – Destra e Sinistra
Armrörelse – sida-till-sida
スイング (左右)
摆动。（左右）
암 스윙 – 수평



Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.



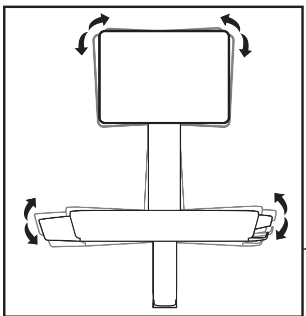
13 mm

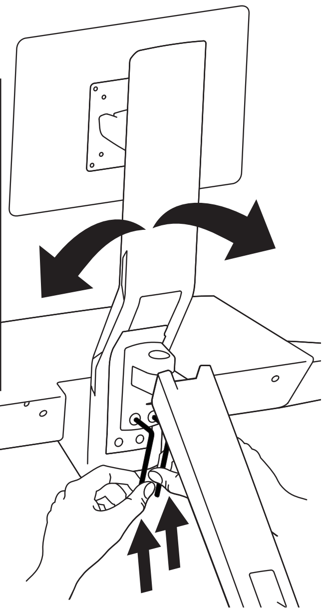


e



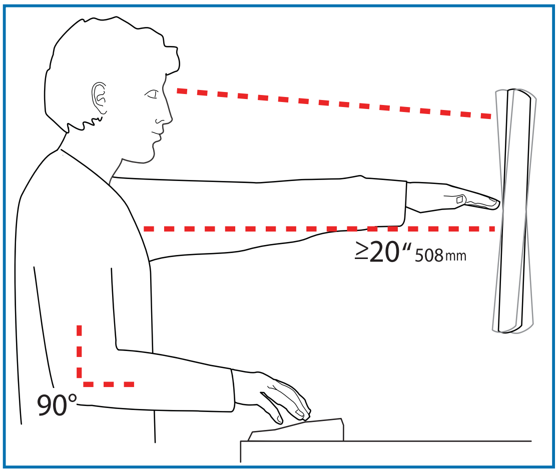
3 mm





13

Set Your Workstation to Work For YOU!
Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.
Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!
Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.
一人ひとりにピッタリのワークステーション!
按照您自身的需要设置工作站!



Learn more about ergonomic computer use at:
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:
Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：
www.computingcomfort.org

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.
Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

To Reduce Fatigue
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90º.
Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.
Incline el teclado 10º hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Para reducir la fatiga
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Pour réduire la fatigue
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90 ˚ zu ermöglichen.
Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sei die Tastatur um 10 ° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer elleblooghoogte met de polsen plat.
Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Om vermoeidheid te verminderen
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermi-jden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90˚.
Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

Per ridurre l'affaticamento
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 • 20分ごとに2〜3分
• 2時間ごとに15〜20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm（20”）。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。
角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳
呼吸 – 通过鼻子深呼吸。
眨眼 – 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟.

Americas Sales and Corporate Headquarters
St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales
Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales
Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales
www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com